

# 食育 メール

# 目指せ!! 野菜 350g

毎月19日は  
食育の日

8月31日は「野菜の日」です。野菜は体に良いというイメージから、頑張って食べている方は多いと思いますが、健康日本21(厚生労働省)で推奨されている必要量を食べている方は少ないのが現実です。

今月は野菜の摂取量を増やすコツを紹介します。野菜のこともっと知ることができるクイズにも挑戦してみてください!

## 毎日5皿分の野菜を!

健康日本21(厚生労働省)では、健康を維持するために必要な野菜量を成人1人当たり350gとしています。1日3食の中で5皿分の野菜を食べるようにしましょう。(1皿=野菜70g)



サラダなどの  
生野菜は、  
両手に1杯



おひたしなどの  
加熱した野菜は、  
片手に1杯

1皿の  
目安は...

350gのうち、緑黄色野菜で120g、淡色野菜やきのこ、海藻をあわせて230gを目安に食べましょう!

### ~緑黄色野菜と淡色野菜の違い~

緑黄色野菜は100g中にβカロテンが600μg含まれている野菜のことです。緑黄色野菜は「色が濃く、栄養価が高い」というイメージがありますが、色が薄い淡色野菜も食物繊維や免疫機能を高める栄養素を含んでおり、欠かすことができません。

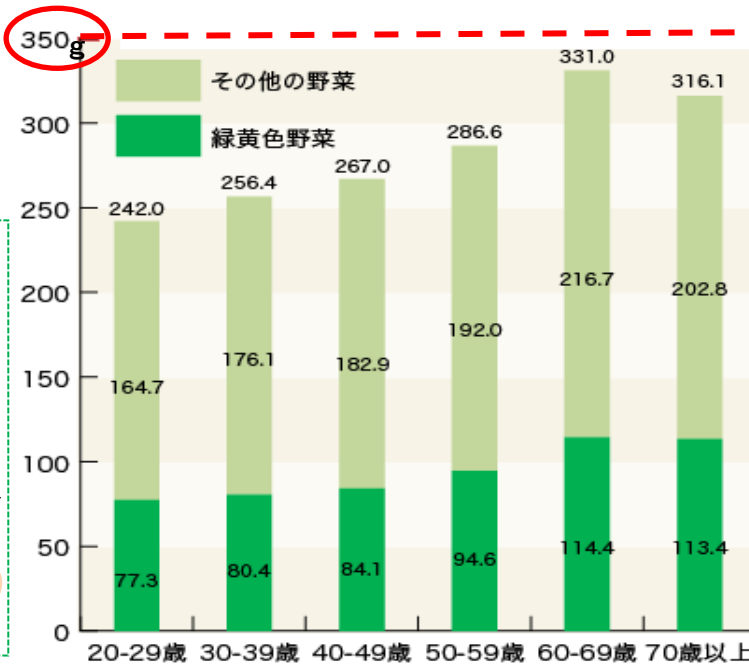
どちらもバランスよく食べたいですね!



でも、実際は...  
野菜摂取量が350gに  
満たない人がほとんどです。



下のグラフは厚生労働省が行った「平成27年国民健康・栄養調査」の結果で、各世代の野菜摂取量の平均を表したものです。どの世代でも目標の350gを摂取できていないのが現状です。



摂取量を増やすには...

## ①毎日5皿のカギは朝食にあり



朝食を欠食する人の約8割が野菜の摂取量が不足しているというデータがあります。

朝ごはんを食べない人、食べてもおにぎりやパンだけという人は、まず1皿、野菜のおかずをプラスしましょう。

貝だくさん味噌汁



ゆでておいて



洗って切るだけ

すぐに食べられる!

## ②“ちょい足し”を意識して!

インスタント食品やコンビニ弁当を利用するときにも、ちょい足しを意識すれば、野菜摂取量を増やすことができます。

<インスタント食品>



カット野菜を炒めて



ゆで野菜



インスタント食品も工夫次第で野菜と一緒に食べられます!

<コンビニ>



コンビニ弁当では野菜が不足しがちです。もう1品サラダなどを一緒に購入するといいですね!

三択クイズに挑戦！  
番外編もあるよ！



# 野菜をもっと好きになる☆野菜クイズ



## 第1問

苦味の少ないピーマンの見分け方は？

- ①ヘタの形が3角形
- ②ヘタの形が5角形
- ③ヘタの形が6角形



## 第2問

とうもろこしのひげは何のためにある？

- ①受粉するため
- ②水分を失わないようにするため
- ③日光を受け止め、糖分を増やすため



## 第3問

カロテンが多く含まれるかぼちゃですが、最も多く含まれているのはどこ？

- ①実の部分
- ②ヘタの部分
- ③皮の部分



## 第4問

トマトの名前の語源は？

- ①「真夏の宝石」
- ②「膨らむ果実」
- ③「丸い太陽」



### 正解は…③

5角形のものより6角形の方が、成長が早いので、完熟度が高く、甘みがあるそうです。お店でピーマンを選ぶときの参考にしてください(^^)／

### 正解は…①

ひげはとうもろこしの「めしべ」です。ひげに花粉が付くと受粉します。ひげの本数ととうもろこしの粒の数は同じなんですよ！

### 正解は…③

皮はかぼちゃの栄養が凝縮されている部分でカロテンの他にも、カリウム、ビタミン E、食物繊維が実の部分よりも多く含まれています。

### 正解は…②

「膨らむ果実」を意味する「トマトウル」が語源です。真っ赤に膨らんだトマトは、それだけで夏のごちそうですよ☆

～番外編～ 野菜の名前を漢字にすると難易度アップ！あなたはいくつ読めるかな？

第一問 茗荷 第二問 蕃茄 第三問 玉蜀黍 第四問 陸蓮根

ㄟㄨㄨ ㄇㄨㄨㄨㄨ ㄉㄨㄨㄨㄨㄨ ㄍㄨㄨㄨㄨㄨ  
ㄨㄨㄨ ㄇㄨㄨㄨㄨㄨ ㄉㄨㄨㄨㄨㄨㄨ ㄍㄨㄨㄨㄨㄨ

### 旬の食材紹介

## 8月は“もも”

大島地区を中心に、30haの面積で栽培されています。

桃は食物繊維が豊富で、老廃物を排出し病気を防いでくれる「仙人のくだもの」と呼ばれています。

また、ナイアシンという水溶性ビタミンの一種も比較的多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を維持したり、冷え性を改善したりしてくれる効果があります。



### 一編集後記 一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

野菜クイズ、みなさんは何問正解できましたか？

番外編で紹介した「茗荷」は私も大好きで、そうめんの薬味や、浅漬けにして食べています。みょうがは「食べる物忘れがひどくなる」なんて言われていますよね。私の物忘れもみょうがのせいにしてしまいたいところですが、これには栄養学的な根拠はなく、逆にみょうがの香り成分には集中力を増す効果があるそうです。そう聞くと、なんだか頭がすっきりしたような気がするのです…(笑)



### 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

### まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g 未満  
女性 7g 未満  
血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp